

視覚に障がいのある方に
CDとデージーCDをお届けします



市報こがねいの内容を収録した「声の広報」と市議会だよりの内容を収録した「声の議会だよりの」をお届けします。ご希望の方は、電話等でお申し込みください。

※原則として身体障害者手帳1～6級の視覚障がいのある方
※視覚に障がいのある方以外で利用希望の方はお問い合わせください
☎▷声の広報＝広報秘書課広報係(市役所本庁舎2階☎042-387-9803)
▷声の議会だよりの＝議会事務局(同4階☎042-387-9947)

対面朗読の会

声の広報・声の議会だよりの収録は、ボランティアグループ「対面朗読の会」にご協力いただいています。同会では、随時ボランティアを募集しています。詳しくは同会会長・池田さん(☎042-381-0595)へお問い合わせください。



対面朗読の会の皆さん

健康メモ

冬の体調不良に備えましょう

秋から冬にかけて、体調を崩してしまうことはありませんか？特に冬は体調を崩しやすい季節です。冬に向かったの急な寒暖差や屋内外の寒暖差によって自律神経のバランスが乱れると、頭痛・めまい・肩こり・動悸・倦怠感などの症状が引き起こされ、日照時間が少なくなると気分の落ち込み・抑うつ症状も引き起こされます。

また、気温の低下によって体温が低下すると血液の循環が悪くなり免疫力が低下することが分かっており、さらに湿度も低下すると、鼻や喉の粘膜が乾燥し、細菌・ウイルスに対する防御力が弱くなるため、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスおよび風邪のウイルスなどの感染を起こしやすくなり、発熱・喉の痛み・鼻

汁・咳・倦怠感などの症状を引き起こすことになります。

最近では、これらの冬の体調不良を冬バテと言うようになりました。

この冬バテを乗り切るには、規則正しい生活(毎日同じ時間に起床し朝日を浴びる)、適度な運動(ウォーキング・ジョギング・スクワット等)、冷えないようにする(防寒着をきちんと着る・38～40℃のぬるめの湯で15～20分程度の入浴・温かい飲み物を摂る等)、バランスが取れた食事を取る(肉・魚類・卵・豆腐・小松菜・ブロッコリーなど緑黄色野菜・納豆・味噌・キムチ・ヨーグルトなどの発酵食品等をバランス良く)などが勧められています。

すべて実践するのは難しいかもしれませんが、今年の冬に備えて実践出来ることから始めてみませんか？

小金井市医師会

林志文

福祉のひろば

知って安心・役に立つ！
65歳からの暮らしの相談窓口
のこと、生活支援コーディネーターのこと

笑いあり、涙あり地域のボランティアによる特製ミニ劇実演でわかりやすく解説します。

時11月11日(水)午後2時30分～4時

所小金井 宮地楽器ホール小ホール

対地域で自分らしく暮らし続けたい方、地域活動に関心がある方

申当日直接会場へ

問介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)

ご利用ください
福祉オンブズマン(福祉
サービス苦情調整委員制度)

福祉サービスを受けている方や受けようとしている方、その家族や同居人が福祉サービス全般に「納得できない」「苦情が言いにくい」ときに、問題の迅速な解決のために利用できる制度です。

福祉オンブズマンが公正中立の立場で調査し、苦情調整等を行います。事務局に電話で予約のうえ、ご利用ください。

【福祉オンブズマン】

▷三浦希美さん(弁護士)

▷藤崎太郎さん(弁護士)

他苦情の内容がその事実のあった日から1年を経過したものや裁判中のもの等は申し立てできません

問福祉サービス苦情調整委員事務局(市役所第二庁舎8階☎FAX＝042-383-1225)

音楽で楽しく
フレイル予防体験会

音楽に合わせて歌って動いて楽しみながらフレイル予防について学びます。

時11月19日(木)午後2時～3時30分

所市民会館・萌え木ホール(商工会館3階)

対市内在住の65歳以上の方

定25人(申込順)

申10月15日から、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ

シルバー人材センター
手工芸品販売

バッグ、エプロン、洋服、小物などを用意しています。

時10月23日、11月27日、12月18日いずれも金曜日午前10時～午後1時30分

所本町作業所(本町6-5-16)

他洋服の直しは要事前申込

問シルバー人材センター(☎0422-27-7117)

お元気サミット・
介護みらいフェス



認知症や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らせるまちや仕組みを構築するための取り組みの展示・講演のほか、介護事業所による介護用品の展示等を行います。

時11月11日(水)、12日(木)午前10時～午後4時

所小金井 宮地楽器ホール小ホール、マルチパーパススペース

問介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)



市内障がい者福祉施設で
製作された商品を販売

時10月22日(木)～24日(土)午後1時～5時

所JR東小金井駅nonowa催事スペース

内焼き菓子・パン・趣向品などの販売

問自立生活支援課障害福祉係(☎042-387-9848)



販売スケジュール
はこちら

